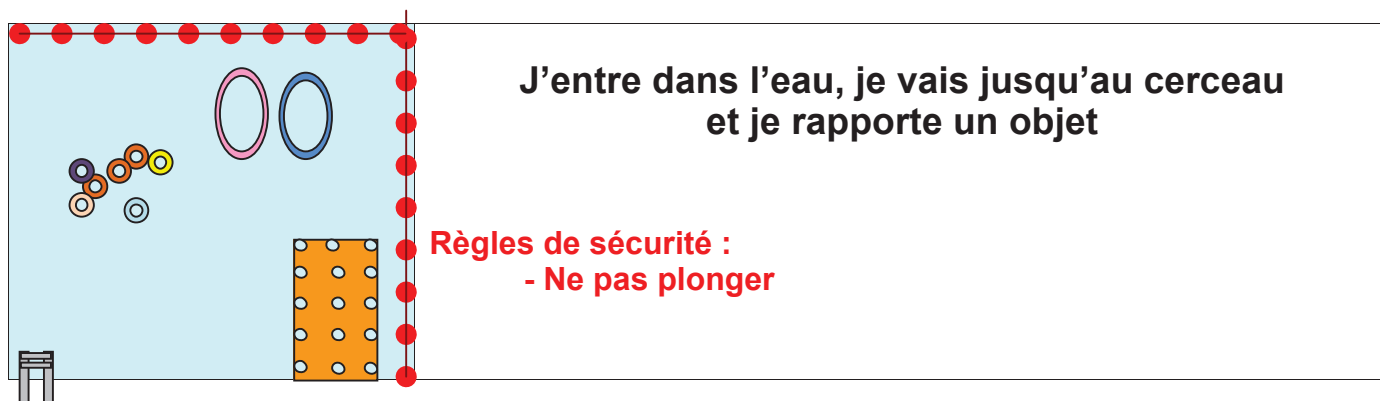
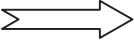


ATELIER 1 : LA PECHE



ENTREE DANS L'EAU

DEBUTANTS	 Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez.
	Je m'assois sur le bord et je descends dans l'eau, <i>assis sur le bord</i> ou à l'échelle : • <i>par l'échelle dos à l'eau ;</i> • <i>en me retournant et en sautant dans les bras d'un adulte ;</i> • <i>à l'aide d'une perche, d'une frite, de brassards ;</i> • <i>je saute avec la perche.</i>
	Je descends dans l'eau, <i>accroupi sur le bord en sautant</i> : • <i>en me retournant et en sautant dans les bras d'un adulte ;</i> • <i>à l'aide d'une perche, d'une frite, de brassards ;</i> • <i>je saute avec la perche.</i>
APPRENTIS	Je saute dans l'eau avec du matériel (frite, planche...), en soufflant dans l'eau : • <i>du tapis en avant ;</i> • <i>du tapis dans un cerceau.</i>
	Je saute accroupi : • <i>du tapis en avant ;</i> • <i>du tapis dans un cerceau.</i>
CONFIRMES	Je saute dans l'eau, seul et sans matériel du tapis : • <i>debout, le plus loin possible ;</i> • <i>debout dans un cerceau ;</i> • <i>debout en arrière ;</i> • <i>je touche le fond en avec mes pieds et mes deux mains ;</i> • <i>en faisant une bombe.</i>

ATELIER 1 : LA PECHE

EQUILIBRE / FLOTTAISON

DEBUTANTS	Je m'allonge sur le ventre et je souffle dans l'eau : • en me tenant au tapis ou au mur ; • en me tenant à la ligne d'eau ; • à l'aide d'un adulte ou d'un camarade ; • avec frites (une ou deux sous les bras) ; • avec brassards.
	Je m'allonge en étoile de mer sur le ventre et je souffle dans l'eau : • en tenant l'échelle ou le mur ; • en me tenant à la ligne d'eau ; • avec matériel (une frite sous chaque bras, brassards) ; • je fais l'étoile ventrale à 2 (en se tenant les mains avec brassards) ; • je fais la tortue (en attrapant mes genoux et je me laisse flotter), • je fais l'étoile avec matériel plus de 5 secondes.
	Je m'allonge en étoile de mer sur le dos je regarde bien en l'air et je mets mes oreilles dans l'eau : • en tenant l'échelle ou le mur ; • avec matériel (frites, brassards) ; • je fais l'étoile sur le dos (aidé par un camarade debout) ; • je fais la tortue (en attrapant mes genoux et je me laisse flotter) ; • je fais l'étoile avec matériel plus de 5 secondes ; • je fais la boule et me laisse flotter dans tous les sens plus de 5 secondes.
APPRENTIS	Je m'allonge sur le ventre et je souffle dans l'eau : • je fais l'étoile ventrale avec une frite ou deux frites bras tendus ; • sans matériel plus de 5 secondes ; • par deux, en se tenant par les mains sans matériel ; • en groupe en faisant une ronde.
	Je m'allonge sur le dos je regarde bien en l'air et je mets mes oreilles dans l'eau : • je fais l'étoile dorsale avec matériel ; • je fais l'étoile dorsale sans matériel ; • je fais la tortue plus de 10 secondes.
	Je combine les deux équilibres (ventral et dorsal) : • à l'aide du mur, de la ligne d'eau ; • avec une frite ; • sans matériel.
CONFIRMES	Je fais l'étoile ventrale et dorsale sans matériel plus de 10 secondes : • sur le ventre je pense à souffler fort ; • sur le dos, je regarde bien en l'air et je mets mes oreilles dans l'eau.
	Je fais la tortue plus de 15 secondes : • j'attrape mes genoux et je me laisse flotter dans tous les sens ; • je souffle fort et je me laisse descendre jusqu'au fond ; • je fais la boule et je fais un tour complet sur moi-même, en soufflant fort.

ATELIER 1 : LA PECHE

DEPLACEMENTS / PROPULSION

DEBUTANTS	Je me déplace dans l'espace en marchant et je souffle dans l'eau - avec une frite ou des brassards ; - à pieds joints ; - en reculant ; - sur le coté ; - en courant ; - sur un pied.	
	Je me déplace et je souffle dans l'eau : - avec les deux mains le long du mur en soufflant dans l'eau ; - avec une seule main le long du mur en soufflant dans l'eau ; - avec les deux mains le long de la ligne d'eau ou la corde en soufflant dans l'eau ; - avec une seule main le long de la ligne d'eau ou la corde en soufflant dans l'eau.	
	Chasse aux trésors avec deux équipes : - objets flottants dans un cerceau de couleur (courses ou relais) ; - objets lestés dans un cerceau de couleur.	
	Sur le ventre :	Sur le dos :
	- en restant accroché au tapis, je tape des pieds (faire de la mousse) ; - se déplacer en tapant des pieds avec 2 frites ; - s'allonger en donnant les mains à un camarade.	
APPRENTIS	Sur le ventre :	Sur le dos :
	- je suis les lignes d'eau, en tapant des pieds sans m'accrocher avec une frite sous les bras (je souffle dans l'eau lorsque je suis sur le ventre) ; - je suis les lignes d'eau, en tapant des pieds sans m'accrocher avec une frite les bras tendus sur mon ventre lorsque je suis sur le dos ; - je suis les lignes d'eau, en tapant des pieds sans m'accrocher avec une frite les bras tendus au dessus de ma tête lorsque je suis sur le ventre ; - je fais une glissée ventrale ou dorsale en poussant sur le mur avec ou sans matériel.	
CONFIRMES	Sur le ventre :	Sur le dos :
	- je suis les lignes d'eau, sur le ventre, en tapant des pieds sans m'accrocher, les bras devant moi (je souffle dans l'eau) ; - je suis les lignes d'eau, sur le dos, en tapant des pieds sans m'accrocher, les bras le long de mon corps (mes oreilles sont dans l'eau et je regarde le ciel) ; - je fais une coulée (glissade sous l'eau) en poussant sur le mur, je souffle bien et je passe dans un cerceau ; - je fais une coulée (glissade sous l'eau) en poussant sur le mur, je souffle bien et je ramasse un objet sous l'eau.	

ATELIER 1 : LA PECHE

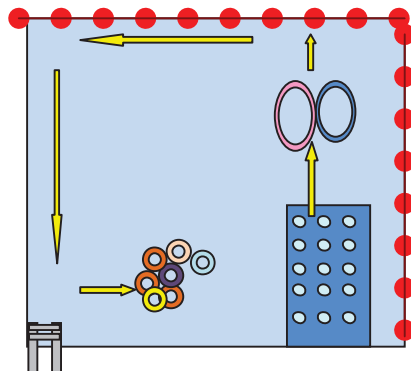
IMMERSION

DEBUTANTS	Lorsque je suis dans l'eau (exercices à faire toujours en soufflant et les yeux ouverts) : • je mets la bouche dans l'eau et souffle très fort ; • je souffle dans l'eau avec une paille ; • je mets le visage dans l'eau (bouche +nez) et souffle très fort ; • je cache ma tête sous l'eau je mets le visage dans l'eau (bouche+nez+yeux) ; • je me regarde dans un miroir placé sous l'eau ; • par deux, je touche les pieds de mon camarade avec mes mains ; • je pose mes mains sur le sol ; • je passe sous le cerceau posé sur l'eau. ➡ Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez .
APPRENTIS	Une fois dans l'eau : (exercices à faire toujours en soufflant et les yeux ouverts) : • je vais chercher un objet au fond de l'eau à l'aide de l'échelle ou de la perche ; • je passe sous la ligne d'eau ; • je ramasse un anneau à l'aide de mon pied en le regardant les yeux dans l'eau ; • je passe sous une frite, sous deux frites ; • je passe dans un cerceau, puis deux cerceaux consécutifs posés à la surface de l'eau.
CONFIRMES	Une fois dans l'eau : (exercices à faire toujours en soufflant et les yeux ouverts) : • je vais chercher un objet au fond de l'eau ; • je vais chercher le plus d'objets au fond de l'eau en une seule fois ; • j'ouvre les yeux sous l'eau ; • j'écoute les bruits sous l'eau (l'adulte tape sur la barre de l'échelle à plusieurs reprises), • je passe sous le tapis sans aide ; • je ramasse un anneau de la bonne couleur ; • je passe entre les jambes d'un camarade ; • je passe dans un cerceau, puis deux cerceaux consécutifs.

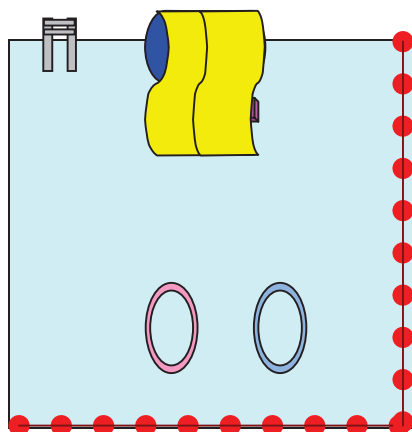
EXEMPLES DE PARCOURS

DEBUTANTS	Avec les brassards, je saute du tapis bleu. A l'aide d'une personne, je passe à l'intérieur des cerceaux. Je fais l'étoile de mer ventrale et je vais toucher le flotteur rouge de la ligne. Je me déplaçant sur le dos le long de la ligne du milieu vers le PB. je fais la fusée, les mains collées et la tête dans l'eau en direction de l'échelle. Pour terminer, je ramasse un objet sous l'eau et je retourne au départ.
APPRENTIS	Je saute du tapis bleu. Je passe dans les cerceaux. Je prends une frite et je vais jusqu'à la ligne du milieu. Je me mets sur le dos, frite sous les bras et je me déplace vers le PB. Je longe le mur en direction de l'échelle, les mains collées, le visage dans l'eau en tapant des pieds sur le ventre. Pour terminer, je ramasse un objet.
CONFIRMES	Je saute du tapis bleu. Je passe dans deux cerceaux d'un coup et je vais jusqu'à la ligne du milieu. Je fais une étoile ventrale et dorsale et j'enchaîne sur le dos, bras le long du corps, vers le PB, en regardant le plafond. Je longe le mur, sur le ventre, en direction de l'échelle, les mains collées, le visage dans l'eau en tapant des pieds et je ramasse un objet de la couleur annoncée.

PB : Petit bain
MB : Moyen bain
GB : Grand bain



Atelier 2 : Le bigliss

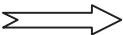


Je glisse, je réalise la consigne et je passe dans les cerceaux de couleurs.

Règles de sécurité :

- Ne pas se mettre debout sur le toboggan
- Attendre que l'espace de réception soit dégagé avant de glisser

ENTREES DANS L'EAU

DEBUTANTS	 Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez Assis sur le toboggan : • je descends assis en tenant la main d'un adulte ; • je descends assis en tenant la perche ; • je descends assis en avant avec 2 frites puis 1 frite ; • je descends assis en avant avec mes brassards ; • je descends, allongé sur le dos avec 2 frites puis 1 frite ; • je descends, allongé sur le dos avec 2 planches puis 1 planche.
APPRENTIS	Avec matériel : (frite) • sur le ventre, tête la première, je me laisse glisser sur l'eau en soufflant ; • sur le dos, pieds en avant, bras le long du corps, je me laisse glisser sur l'eau en soufflant par le nez. Sans matériel : • sur le ventre, pieds en premier, les bras tendus au dessus de la tête, je me laisse glisser dans l'eau ; • sur le dos, pieds en premier, les bras le long du corps je me laisse glisser dans l'eau.
CONFIRMES	Sans matériel : • sur le ventre, tête la première, les bras devant je me laisse glisser sur l'eau en soufflant ; • sur le dos, pieds en premier, les bras le long du corps je me laisse glisser sur l'eau en soufflant ; • sur le ventre, tête la première, les bras devant, je me laisse glisser et entre dans un cerceau ; • sur le dos, tête la première, les bras tendus au dessus de la tête, je me laisse glisser dans l'eau ; • sur le ventre, tête la première, les bras devant, je me laisse glisser je ramasse un objet ; • sur le ventre, tête la première, les bras devant, je me laisse glisser, je passe sous un tapis.

Atelier 2 : Le bigliss

EQUILIBRE / HORIZONTALITE / FLOTTAISON

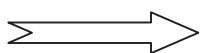
	Je descends ASSIS			
	En avant		En arrière	
	Je descends ALLONGE			
	Sur le ventre		Sur le dos	
	Tête en avant	Pieds en avant	Tête en avant	Pieds en avant
DEBUTANTS	- avec 2 frites et j'enchaîne sur une étoile de mer ventrale (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - avec 2 frites et j'enchaîne sur une étoile de mer dorsale (je regarde au ciel, mes oreilles sont dans l'eau) ; - avec 1 planche et j'enchaîne sur une étoile de mer ventrale ; - avec 1 planche et j'enchaîne sur une étoile de mer dorsale ; - avec 1 frite et j'enchaîne sur une étoile de mer ventrale ; - avec 1 frite et j'enchaîne sur une étoile de mer dorsale.			
APPRENTIS	- avec 1 frite et j'enchaîne une glissée ventrale ; - sans matériel et j'enchaîne sur une étoile ventrale (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - sans matériel et j'enchaîne sur une étoile dorsale (je regarde au ciel, mes oreilles sont dans l'eau).			
CONFIRMES	J'insiste sur le gainage : - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée ventrale et je lâche la frite (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée ventrale et je passe sur le dos (je regarde au ciel, mes oreilles sont dans l'eau) ; - sans matériel, j'enchaîne sur une étoile ventrale (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - sans matériel, j'enchaîne sur une étoile dorsale (je regarde au ciel, mes oreilles sont dans l'eau) ; - sur le ventre, tête la première, les bras devant, je me laisse glisser, je ramasse un objet.			

Atelier 2 : Le bigliss

PROPULSION

	Je descends ASSIS			
	En avant		En arrière	
	Je descends ALLONGE			
	Sur le ventre		Sur le dos	
	Tête en avant	Pieds en avant	Tête en avant	Pieds en avant
DEBUTANTS	Une fois dans l'eau : - avec 2 frites, je me déplace en tapant des pieds sur le dos (mes oreilles sont dans l'eau et je regarde le ciel) ; - avec 2 planches, je me déplace en tapant des pieds (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - avec 1 frite, je me déplace en tapant des pieds sur le ventre ou sur le dos.			
APPRENTIS	Je descends ALLONGE Une fois dans l'eau : - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée ventrale, je tape des pieds (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée dorsale, je tape des pieds (mes oreilles sont dans l'eau et je regarde le ciel) ; - je refais les mêmes exercices avec un petit flotteur dans chaque main (diminution de la surface d'appui).			
CONFIRMES	J'insiste sur le gainage : - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée ventrale et je lâche la frite je tape des pieds jusqu'à la ligne d'eau (je regarde sous l'eau, je souffle) ; - avec 1 frite, j'enchaîne une glissée ventrale et je passe sur le dos (je regarde au ciel, mes oreilles sont dans l'eau), je tape des pieds jusqu'à la ligne d'eau ; - sur le ventre. tête la première, les bras devant, je me laisse glisser, je tape des pieds.			

IMMERSION



Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez

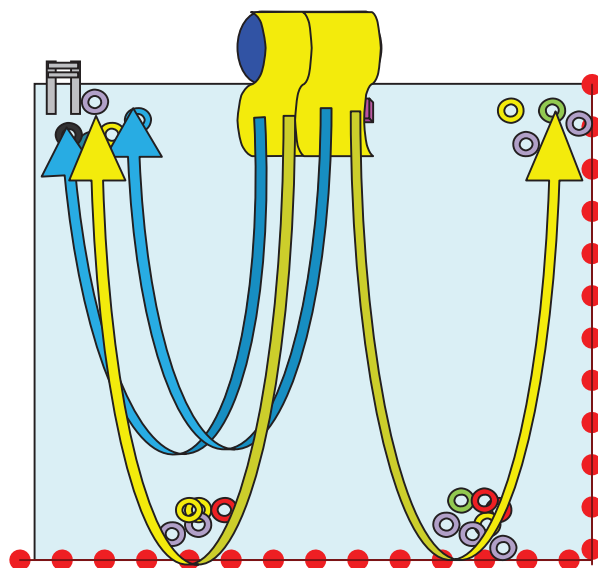
	Je descends ASSIS			
	En avant		En arrière	
	Je descends ALLONGE			
	Sur le ventre		Sur le dos	
	Tête en avant	Pieds en avant	Tête en avant	Pieds en avant
DEBUTANTS	Une fois dans l'eau je fais toujours des grosses bulles :			
	- avec 2 frites, je mets la tête ou la bouche sous l'eau, - avec 2 planches, je mets la tête ou la bouche sous l'eau, - avec 1 frite, je mets la tête ou la bouche sous l'eau, - avec 1 planche, je mets la tête ou la bouche sous l'eau.			
APPRENTIS	Une fois dans l'eau je fais toujours des grosses bulles, je mets tout mon visage dans l'eau :			
	- avec 1 planche, je fais l'étoile ventrale et je passe dans un cerceau, - sans matériel, je fais l'étoile ventrale et je passe dans un cerceau ou sous un petit tapis (possibilité d'utiliser la perche), - avec 1 planche, je fais l'étoile dorsale et je passe dans un cerceau, - sans matériel, je fais l'étoile dorsale et je passe dans un cerceau ou sous un petit tapis (possibilité d'utiliser la perche).			

Atelier 2 : Le bigliss

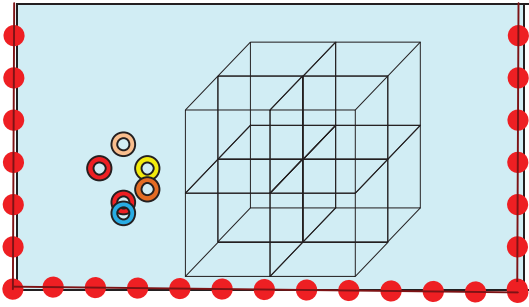
CONFIRMES	Une fois dans l'eau, ma tête est toujours sous l'eau pour bien souffler (grosses bulles, mon corps bien gainé) : je descends sur le ventre : • sans matériel, en insistant sur le gainage et je me déplace sous l'eau, • sans matériel, en insistant sur le gainage et je passe dans un cerceau, • tête la première, les bras devant, je me laisse glisser, je passe sous un tapis,. • sans matériels, en insistant sur le gainage et je vais chercher plusieurs objets sous l'eau, • sans matériel, en insistant sur le gainage et je passe dans plusieurs cerceaux. je descends sur le dos : • sans matériel, en insistant sur le gainage puis je me retourne et je vais chercher plusieurs objets au fond, • sans matériel, en insistant sur le gainage et je passe dans plusieurs cerceaux sur le dos, • sans matériel, en insistant sur le gainage et je me déplace sous l'eau (je me remets sur le ventre lorsque je suis sous l'eau).
-------------------------	---

EXEMPLES DE PARCOURS

DEBUTANTS	Sans matériel, je descends assis le toboggan. Je me déplace debout en faisant des bulles (crocodile) jusqu'à la corde. Je reviens au mur et prends un anneau avec la main avant de sortir (circuit flèches bleues)
APPRENTIS	Avec une frite, je descends assis ou couché sur le ventre. Je me déplace sur le ventre, les yeux dans l'eau jusqu'à la corde. Ensuite, je me déplace sur le dos jusqu'au mur (mon camarade va de l'autre côté). Je pose ma frite et ramasse un ou plusieurs anneaux avec la main. (circuit flèches jaunes).
CONFIRMES	Sans matériel : Je descends par le toboggan sur le ventre, les mains devant (fusée) je vais jusqu'à la corde et je récupère un anneau. Ensuite, retour sur le ventre (chacun de son côté) pour finir, je ramasse à nouveau un anneau avant de sortir. (flèches jaunes).



Atelier 3 : La cage



J'entre dans l'eau, plus ou moins profondément, pour récupérer des objets.

Règles de sécurité :

- Ne pas sauter dans la cage

ENTREE DANS L'EAU

J'attrape la cage, je suis à l'extérieur de la cage....

DEBUTANTS	➡ Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez J'entre dans l'eau par le bord : 1. Assis sur le bord : • en me retournant et en me laissant glisser le long du bord, • en me laissant tomber dans les bras d'un adulte,. • en attrapant une perche, une frite, une planche.. 2. Accroupi sur le bord : • dans les bras d'un adulte, • en tenant une perche, une frite, une planche,. • avec une frite ou une planche, sous chaque bras. Je descends dans l'eau, debout : • en sautant et en tenant la main d'un adulte.
APPRENTIS	J'entre dans l'eau en sautant du bord accroupis ou debout : • dans les bras d'un adulte, • en attrapant une perche, une planche, une frite, • équipé d'une ou de deux frites (une sous chaque bras).
CONFIRMES	Idem ligne précédente mais en variant la profondeur. Je saute du bord : • dans différentes positions de départ, • dans un cerceau, • au-delà d'un obstacle (frite ...), • en frappant dans les mains, • pour toucher le fond avec ses pieds, • sans ou avec élan. Je plonge coté moyenne profondeur : • par-dessus une frite. Je réalise des sauts acrobatiques (bouteille, bougie, bombe) de plus en plus loin avec ou sans matériel. Je fais une bascule arrière : • à partir du bord (position de départ : Assis ou accroupi).

Atelier 3 : La cage

EQUILIBRE / HORIZONTALITE / FLOTTAISON

DEBUTANTS	Je fais l'étoile (dorsale et ventrale) en tenant les barres de la cage (avec les mains)
	Je m'allonge sur le ventre : - avec l'aide du mur, - avec l'aide d'une frite ou d'une planche, - ventre collé au mur, j'essaie progressivement de m'allonger et de me laisser flotter, - en laissant flotter mes jambes devant moi / derrière moi.
	Je m'allonge sur le dos à l'aide d'une frite ou d'une planche.
	Je tape des pieds (battements) en position ventrale : - les mains accrochées au mur, - les mains accrochées à la ligne d'eau, - les mains accrochées à l'échelle flottante.
	Idem mais en mettant la tête sous l'eau.
APPRENTIS	Je fais l'étoile (dorsale et ventrale) : - en tenant les barres de la cage (avec les pieds), - je m'allonge en étoile de mer sans matériel, - de plus en plus longtemps (5 secondes).
	- je réalise des équilibres en n'utilisant qu'un seul appui, - je maintiens les équilibres plus longtemps, - je combine les 2 équilibres (ventral et dorsal), à l'aide du mur, de la ligne d'eau ou la cage.
CONFIRMES	- je réalise des équilibres sans l'aide de la cage (à l'intérieur ou à l'extérieur de la cage), - je me laisse flotter de plus en plus longtemps (10 secondes) sur le ventre ou le dos, - je combine les 2 équilibres (ventral et dorsal), sans matériel, - je me maintiens sur place en position verticale.

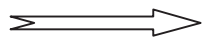
Atelier 3 : La cage

DEPLACEMENTS / PROPULSION

DEBUTANTS	Je me déplace autour de la cage : • <i>je peux tenir la cage avec mes mains et poser mes pieds sur les barres,</i> • <i>je me déplace autour de la cage sans poser les pieds,</i> • <i>je me déplace autour de la cage selon le parcours indiqué (échelle, cage, mur).</i>
	Je me déplace, immergé jusqu'aux épaules : • <i>le long du mur,</i> • <i>le long de la ligne d'eau,</i> • <i>le long de la cage.</i>
	Je me déplace le long du mur : • <i>en faisant des ½ tours sur moi-même,</i> • <i>avec une seule main (en avant / en arrière),</i> • <i>en passant derrière un camarade,</i> • <i>face au mur / dos au mur,</i> • <i>j'essaie de m'écarter du mur et de tendre mes bras,</i> • <i>ne poser qu'une main sur le mur, ramer de l'autre,</i> • <i>2 groupes se croisent.</i>
APPRENTIS	Je me déplace : • <i>en m'aidant le moins possible de la cage ;</i> • <i>autour de la cage avec du matériel en m'éloignant de plus en plus.</i>
	Je me déplace en battements de jambes, à l'aide d'une planche, d'une ou plusieurs frites. • <i>sur le ventre,</i> • <i>sur le dos.</i>
	Je réalise une coulée ventrale / dorsale, en poussant contre le mur vers la ligne d'eau : • <i>bras tendus le long du corps,</i> • <i>bras tendus vers l'avant.</i>
CONFIRMES	Je me déplace librement sans aide : • <i>autour de la cage sans matériel,</i> • <i>de la cage vers le bord.</i>
	Je réalise une coulée ventrale en poussant contre le mur et remonte de l'autre côté de la ligne d'eau bras tendus vers l'avant.
	Je saute du bord et je nage jusqu'à la cage.

Atelier 3 : La cage

IMMERSION



Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez

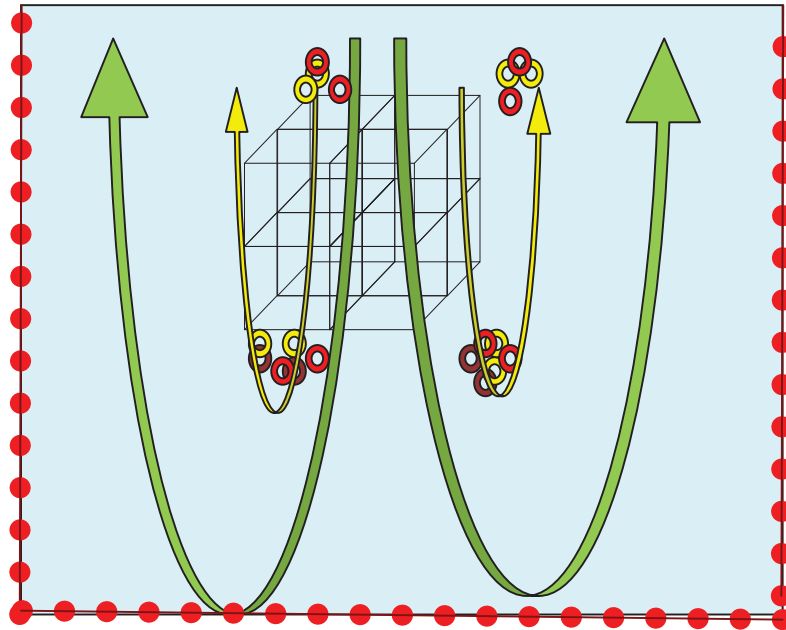
DEBUTANTS	Petite profondeur : Je passe sous la barre, je pense à faire de grosses bulles.
	Je descends verticalement le long de la barre, de plus en plus profond en m'aidant de mes mains.
	Je descends le long de la cage pour cacher : • <i>ma bouche dans l'eau,</i> • <i>mon visage dans l'eau (bouche +nez),</i> • <i>ma tête sous l'eau,</i> • <i>je fais des bulles avec ma bouche / avec mon nez.</i>
APPRENTIS	Moyenne profondeur : • <i>je passe sous la barre du milieu,</i> • <i>je passe dans les cerceaux,</i> • <i>je descends le long de la cage pour toucher le fond du bassin avec mes pieds,</i> • <i>je descends horizontalement le long de la barre, de plus en plus profond en m'aidant de mes mains,</i> • <i>je récupère les objets posés sur les barres de la cage.</i>
	Je passe : • <i>sous une frite, une planche,</i> • <i>sous le tapis à trou, je respire dans le trou et je ressors,</i> • <i>sous la cage :</i> <i>en respirant entre chaque barreau,</i> <i>dans la largeur,</i> <i>en respirant de plus en plus loin entre les barreaux.</i>
CONFIRMES	Je descends entièrement sous l'eau, si possible sans toucher la cage : • <i>je vais toucher le fond de la cage,</i> • <i>je ramasse un objet,</i> • <i>je ramasse le plus d'objets possible,</i> • <i>j'entre et je sors de la cage,</i> • <i>je m'assois au fond de la cage,</i> • <i>je m'allonge au fond de la cage,</i> • <i>je me déplace de la surface vers le fond.</i>

Atelier 3 : La cage

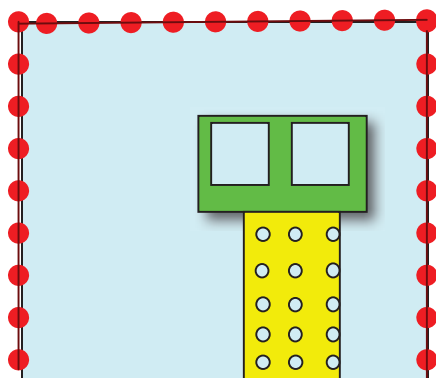
EXEMPLES DE PARCOURS

DEBUTANTS	Sans matériel. Passage sous les barreaux à l'aller et le long de la cage au retour par l'extérieur (pouvant se faire qu'avec une seule main en appui). Une fois arrivé au mur je descends à l'aide d'un barreau (je souffle) pour ramasser un anneau. PARCOURS JAUNE
APPRENTIS	Avec une frite : Passage sous les barreaux (je pose ma frite derrière les barreaux). Je me déplace à l'aide de ma frite sur le ventre jusqu'à la ligne, (frite sous les bras). Ensuite, je me mets sur le dos et je me déplace jusqu'au mur. Je pose ma frite sur le bord, attrape un barreau et je descends pour me mettre accroupi au fond. Je ramasse un anneau (je souffle) PARCOURS VERT
CONFIRMES	Sans matériel : Passage sous les barreaux, au fond de la cage, je récupère un anneau. Je me déplace sur le ventre jusqu'à la ligne et je reviens sur le dos, bras le long du corps, jusqu'au mur. PARCOURS VERT

Parcours vu de dessus



Atelier 4 : Le radeau de la méduse



J'entre dans l'eau par le tapis, je réalise la consigne et je vais toucher la ligne d'eau la plus éloignée.

Règles de sécurité :
- Ne pas plonger

ENTREE DANS L'EAU

Je pense à toujours cacher mon visage dans l'eau et souffler le plus longtemps possible.

DEBUTANTS	Je descends dans le tapis à trou vert avec une frite, ou des brassards, • <i>assis, accroupi, debout</i> J'ai le droit de bien me tenir au tapis. Et lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche • <i>je saute dans l'eau avec l'aide d'une personne à partir du 1^{er} tapis, puis dans le tapis à trou</i>
	Je descends dans le tapis à trou vert avec une frite, ou des brassards, • <i>assis, accroupi, debout,</i> • <i>sur les genoux,</i> J'essaye de ne pas toucher les bords du tapis vert, et lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche.
	Je descends tout au bout du tapis vert avec une frite, ou des brassards : • <i>assis, accroupi,</i> • <i>debout, je saute le plus loin possible,</i> J'essaye de ne pas toucher les bords du tapis vert, et lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche, bien mettre le menton collé à ma poitrine.
APPRENTIS	Je saute, sans matériel, mais avec de l'aide si besoin : • <i>dans le tapis à trou vert et je ressors dans l'autre trou du tapis</i> • <i>je fais une chute arrière du deuxième tapis avec une frite</i> J'essaye de ne pas toucher les bords du tapis vert, et, lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche.
	Je saute, sans matériel, mais avec de l'aide si besoin : • <i>tout au bout du tapis vert (debout, accroupi, de face, de dos),</i> • <i>je fais une chute arrière du deuxième tapis avec une frite,</i> • <i>je saute dans un cerceau, ou par-dessus une frite.</i> J'essaye de ne pas toucher les bords du tapis vert, et, lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche, bien mettre le menton collé à ma poitrine.
CONFIRMES	Je saute dans le tapis vert sans aide: • <i>en bouteille et je ressors dans l'autre trou du tapis vert,</i> • <i>je fais une chute arrière du deuxième tapis,</i> • <i>debout, je plonge dans le trou vert pour ressortir dans l'autre trou vert,</i> • <i>je saute dans un cerceau, ou par-dessus une frite,</i> • <i>je plonge dans un cerceau, ou par-dessus une frite,</i> • <i>sur les genoux je rentre dans l'eau par la tête dans un des trous du tapis.</i> J'essaye de ne pas toucher les bords du tapis vert, et, lorsque je suis dans l'eau je pense à bien souffler avec ma bouche, bien mettre le menton collé à ma poitrine.

Atelier 4 : Le radeau de la méduse

EQUILIBRE / HORIZONTALITE / FLOTTAISON

*Pour faire l'étoile sur le ventre je cache mon visage dans l'eau et je souffle fort et longtemps.
Sur le dos, je cache mes oreilles dans l'eau et je regarde bien le ciel.*

DEBUTANTS	Une fois dans l'eau : Avec brassard : - je fais une étoile sur le ventre en me tenant au tapis, - je fais une étoile sur le ventre en me tenant au tapis puis je lâche le tapis d'une main, - je fais une étoile sur le ventre avec deux frites, puis une frite, - je fais une étoile sur le dos avec deux frites, puis une frite (frite sur le ventre ou sous les bras mais pas dans le dos). - je fais l'étoile de mer avec les brassards en lâchant le tapis de plus en plus longtemps .
APPRENTIS	Une fois dans l'eau : - je fais une étoile sur le ventre en me tenant à la ligne d'eau, - je fais une étoile sur le ventre, je tiens le tapis et je le lâche, - je fais une étoile sur le dos sans me tenir au tapis, - je saute du tapis et je fais une étoile sur le ventre, - je saute du tapis et je fais une étoile sur le dos.
CONFIRMES	Debout sur le tapis : - je saute du tapis et je fais une étoile ou la tortue sur le ventre en soufflant dans l'eau, - je saute du tapis et je fais une étoile ou la tortue sur le ventre en soufflant dans l'eau et je me laisse couler, - je saute du tapis et je fais une étoile sur le dos, - je passe de l'étoile ventrale à l'étoile dorsale à l'aide d'une frite, puis sans matériel.

PROPULSION

*Sur le ventre je pense à toujours cacher mon visage dans l'eau et souffler le plus longtemps possible.
Sur le dos, je cache mes oreilles dans l'eau et je regarde bien le ciel.*

DEBUTANTS	Je descends dans l'eau : (les brassards sont conseillés) : - je me déplace autour du tapis en restant accroché, - je me déplace autour du tapis en restant accroché avec une seule main, - je me déplace autour du tapis sur le ventre, sur le dos, avec mes brassards ou avec deux frites, - je vais déposer un objet à l'autre bout du tapis.
APPRENTIS	Départ sur le tapis, entrée assis, à genoux, ou saut : - je me déplace autour du tapis sur le ventre avec une frite, - je me déplace autour du tapis sur le dos avec une frite, - je me déplace autour du tapis sur le ventre, sur le dos avec une planche (éviter la planche avec les touts petits, utiliser d'autres objets flottants), - je me déplace autour du tapis sur le ventre seul en m'accrochant le moins possible au tapis, - je me déplace autour du tapis sur le dos seul en m'accrochant le moins possible au tapis.
CONFIRMES	Départ sur le tapis, entrée assis, à genoux, ou saut en passant pas les trous : - je me déplace autour du tapis sur le ventre, seul, et en m'éloignant de plus en plus du tapis, - je me déplace autour du tapis sur le dos, seul, et en m'éloignant de plus en plus du tapis, - je saute dans le tapis à trou et je nage sous l'eau pour ressortir à l'autre bout des tapis, - à genoux, je bascule dans le tapis à trou et je nage sous l'eau pour ressortir à l'autre bout des tapis.

Atelier 4 : Le radeau de la méduse

IMMERSION

Je pense à toujours cacher mon visage dans l'eau et souffler le plus longtemps possible.

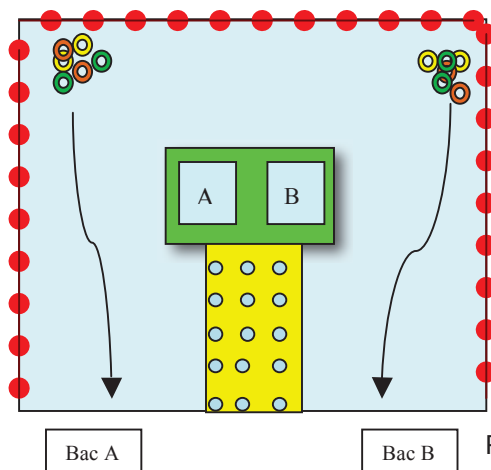
Pour les immersions superficielles (l'enfant reste à la surface), les brassards peuvent être gardés. Pour les immersions totales (descendre le long d'une perche par exemple, enlever les brassards.)

DEBUTANTS	Départ du tapis, assis, à genoux ou debout : - je descends sur le tapis et je ressorts sur le coté du tapis en cachant mon visage dans l'eau, - je descends dans le trou du tapis et je ressorts à l'extérieur à l'aide d'un adulte, - je descends dans le trou du tapis et je ressorts à l'extérieur sans d'un adulte, - je passe dans un anneau flottant, - je descends par le tapis et je fais le tour des tapis en faisant des bulles, bouche dans l'eau
APPRENTIS	Départ du tapis, assis, à genoux ou debout : - je descends dans le trou du tapis et je ressorts dans l'autre dans l'autre trou du tapis, - je vais chercher un objet caché sous le tapis à trou, - je vais chercher des objets sous l'eau après avoir franchi tous les obstacles, - je descends le long de la perche et touche le fond avec mes pieds, puis avec une main), - je descends le long de la perche et touche le fond avec mes pieds, puis avec une main).
CONFIRMES	Départ du tapis, assis, à genoux ou debout : - je vais chercher des objets cachés sous le tapis à trou, - je vais chercher des objets cachés sous les tapis en passant par le trou et je reviens dans le trou, - je descends le long de la perche et je ramasse un objet de la couleur indiquée, - je passe sous l'eau en franchissant le tapis jaune par la largeur. (je passe un par un), - je fais le tour de la structure en passant successivement dans le 1^{er} trou, puis dans le 2^{ème}, puis sous le grand tapis pour rejoindre le point de départ. Attention : Possibilité de mettre en place une frite au milieu du tapis pour que les élèves puissent s'aider avec.

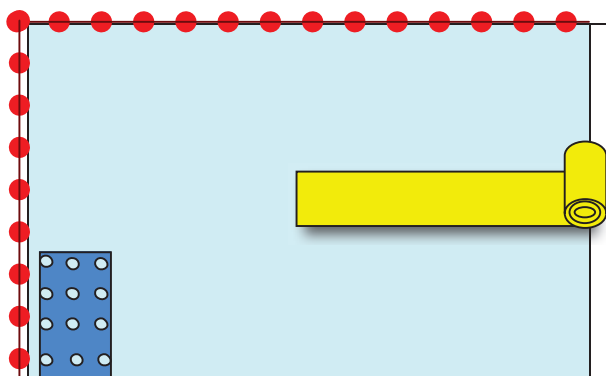
EXEMPLES DE PARCOURS

DEBUTANTS	Avec les brassards. Je saute dans le trou de droite. A l'aide d'une personne, je passe sous le tapis, je fais l'étoile de mer ventrale et je vais toucher le flotteur rouge de la ligne. Je me déplace sur le dos le long de la ligne du milieu vers le PB et, je fais la fusée, les mains collées et la tête dans l'eau pour rejoindre le mur. Je retourne au départ.
APPRENTIS	Je saute dans le trou de gauche. Je passe dans le trou de droite, je prends une frite et je vais jusqu'à la ligne du milieu. Je me déplace sur le dos, frite sous les bras, vers le PB. Je rejoins le mur les mains collées, le visage dans l'eau en tapant des pieds sur le ventre.
CONFIRMES	2 équipes : je marche sur le 1 ^{er} tapis, je me mets sur les genoux et je rentre dans le trou (une équipe le trou de droite, l'autre, le trou de gauche) par la tête. Je dois aller chercher un objet, puis je reviens sur le dos jusqu'au mur pour poser l'objet dans le bac. Je reviens au départ. L'équipe qui a le plus d'objets dans sa caisse à la fin du temps imparti, gagne la partie.

PB : Petit Bain
MB : Moyen Bain
GB : Grand Bain



Atelier 5 : Le tapis magique



Je réalise la consigne, je traverse l'espace en utilisant de moins en moins le tapis.

Règles de sécurité :
-Etre vigilant lors des chutes du tapis

ENTREE DANS L'EAU

DEBUTANTS	Je descends dans l'eau : • <i>par l'échelle, dos à l'eau ;</i> • <i>en s'asseyant sur le tapis,</i> et je rejoins le mur à l'aide : • <i>de la perche ;</i> • <i>de matériel de flottaison.</i> ➡ Je n'oublie pas de souffler très fort avec ma bouche et aussi mon nez Je descends dans l'eau, assis sur le bord : • <i>en me retournant et en me laissant glisser le long du bord ;</i> • <i>en sautant et en attrapant une perche, une planche, une frite.</i>
APPRENTIS	Je saute du bord de la première marche de l'échelle : • <i>en attrapant une perche, une planche, une frite ;</i> • <i>équipé d'une frite sous chaque bras.</i> Je saute du bord à coté du plot : • <i>en attrapant soit une perche, une planche ou une frite ;</i> • <i>équipé d'une frite sous chaque bras.</i> Je saute en partant du tapis bleu : • <i>dans différentes positions ;</i> • <i>dans un cerceau ;</i> • <i>en frappant dans les mains ;</i> • <i>pour toucher le fond avec les pieds.</i> Je saute du plot : • <i>en bouteille, en chandelle, par-dessus une frite, le plus haut ou le plus loin.</i> Je fais une bascule arrière à partir du tapis : • <i>assis, accroupi ;</i> • <i>je plonge du tapis, du plot.</i> Je saute à partir du tapis magique (avec matériel) : • <i>assis au bout du tapis ;</i> • <i>en sautant avec des brassards ou frites ;</i> • <i>en effectuant des figures (demi- tour par ex).</i>
CONFIRMES	Je cours sur le tapis magique sans matériel: • <i>Je saute (groupé, en bouteille) ;</i> • <i>Je plonge ;</i> • <i>Je fais des figures (demi-tour, roulade)</i>

Atelier 5 : Le tapis magique

EQUILIBRE / HORIZONTALITE / FLOTTAISON

DEBUTANTS	Je me déplace : - à 4 pattes sur le tapis magique ; - autour du tapis en me tenant ; - je fais l'étoile de mer ventrale/ dorsale en me tenant au tapis (avec brassards) ; - en lâchant une main / de plus en plus longtemps.
APPRENTIS	Je me déplace sur le tapis : - je fais l'étoile de mer ventrale et dorsale près du tapis avec deux frites puis une frite ; - je me déplace sur le tapis debout en avant, une fois dans l'eau ; - je fais une étoile de mer, ventrale et dorsale, accroché au tapis et en lâchant une main, de plus en plus longtemps.
CONFIRMES	Une fois dans l'eau : - je m'éloigne du tapis pour faire l'étoile de mer ventrale et dorsale ; - je saute du tapis et j'enchaîne une étoile de mer ventrale et dorsale, position groupée / méduse.

PROPULSION

DEBUTANTS	Je me déplace : <i>dans l'eau, accroché au mur, puis, au tapis ;</i> <i>autour du tapis en me tenant avec une seule main.</i> Même exercice, mais en mettant la tête sous l'eau : <i>je tape des pieds, allongé sur le ventre ;</i> <i>les mains accrochées au mur et ensuite au tapis.</i>
APPRENTIS	Je me déplace autour du tapis : <i>avec du matériel ;</i> <i>je fais une glissade ventrale puis dorsale du mur au tapis ou inversement.</i>
CONFIRMES	Je me déplace autour du tapis : <i>sans matériel sur la largeur, puis sur la longueur ;</i> <i>je réalise une coulée ventrale puis dorsale ;</i> <i>je fais des déplacements ventraux et dorsaux.</i> Je saute du tapis et je rejoins le bord sans matériel : - sur le ventre, sur le dos. Je saute et je traverse seul la zone : <i>du bord, du plot.</i>